12.021 Karbonátok so syrom
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové pliecko	3,50	3,50	4,00	4,00	4,50	4,50	5,50	5,50
hovädzie zadné	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50	2,50	2,50
olej	0,50	0,50	2,20	2,20	2,50	2,50	3,00	3,00
mlieko	1,00	1,00	1,20	1,20	1,50	1,50	2,00	2,00
syr tvrdý	0,50	0,50	1,00	1,00	1,00	1,00	1,50	1,50
vajcia	8	0,40	10	0,50	12	0,60	15	0,75
pečivo	0,80	0,80	1,00	1,00	1,30	1,30	1,50	1,50
strúhanka	0,40	0,40	0,60	0,60	0,80	0,80	1,10	1,10
cibuľa	0,30	0,25	0,40	0,34	0,40	0,34	0,80	0,68
cesnak	0,05	0,04	0,08	0,07	0,10	0,09	0,10	0,09
majorán	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
hmotnosť porcie v g	65		90		100		115	

Receptúra

Výrobný postup

Mäso umyjeme vcelku, pomelieme spolu s pečivom namočeným v mlieku a očistenou cibuľou. Pridáme vajcia, soľ, očistený, prelisovaný cesnak, postrúhaný syr, majorán, čierne mleté korenie a podľa potreby strúhanku. Dobre premiešame. Formujeme karbonátky, ktoré obalíme v strúhanke a na oleji vyprážame (pre ZŠ). Pre MŠ karbonátky pečieme v rúre do zlatista.
Príloha: zemiaková kaša, prívarok, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	815	196	12,00	12,4	3,1	8,9	0,4	73,4	1,3	0,025	0,2	0,1	0,4	2,1
B	164	39	15,7	31,6	13,5	12,	0,6	128,	1,6	0,03	0,2	0,2	0,6	2,5

	4	5	3			0		2		9				
C	1897	455	18,24	35,6	15,3	15,6	0,7	134,7	1,9	0,043	0,2	0,2	0,6	2,8
D	2332	560	22,05	43,6	18,4	19,7	1,0	194,9	2,3	0,059	0,3	0,3	1,1	3,4